

(12)平成27年度 健康運動教室「まめまめクラブ」 の開催について

伯耆町では高齢者の介護予防・健康増進を目的に各集落公民館等を巡回し、健康運動教室「まめまめクラブ」を開催しています。

平成27年度、開催を希望される集落については別紙、申込書（アンケート）を提出していただきますようお願いいたします。

記

1. 申込書 別紙のとおり
 【開催希望の集落のみ提出をお願いします】
2. 提出期限 平成27年2月20日（金）
3. 提出先 ・ 本庁舎 健康対策課 健康増進室
 ・ 分庁舎 分庁総合窓口課
 ・ まめまめクラブ開催会場
 （上記のいずれか又はFAXでご提出ください）
4. その他 ・ 申込書ご記入に際しては、老人クラブ、保健委員等
 関係の方とご相談のうえご回答いただきますようお願いいたします。
 ・ ご不明な点がありましたら下記担当までご連絡をお願いいたします。

【問い合わせ先】

健康対策課 健康増進室 担当：三島 一文

電話：68-5536 FAX：68-3866

Mail:kenkouzoushin@houki-town.jp

まめまめクラブ

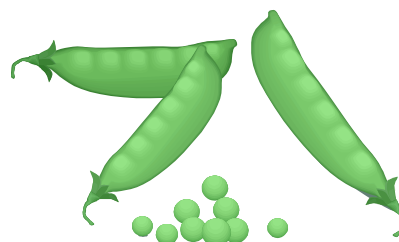
～運動で健康づくり～

- 目的 高齢者の介護予防・健康増進を目的に各地区公民館等を会場に運動教室を開催し、地域ぐるみで健康づくりを推進する。
- 開催日 3月下旬に区長便でお知らせします
- 場所 各集落公民館等（各地区を巡回します）
- 時間 午前の部： 9時30分～11時30分
午後の部： 1時30分～ 3時30分
- 対象 おおむね60歳以上の方
(40代・50代でも参加可)

実施内容	◎ストレッチ・柔軟体操
	◎セラバンド（チューブ）体操
	◎健康体操 ◎転倒予防体操
	◎運動ゲーム ◎レクリエーション
	◎体力測定 などなど

◎平成26年度は町内59会場で開催しています。
未開催の集落で、開催の希望がありましたら、随時お問合せください。

伯耆町 健康対策課 健康増進室
☎ 68-5536 担当 三島



伯耆町役場 健康対策課 行
(FAX 68-3866)

平成27年度

高齢者健康運動教室「まめまめクラブ」

開催申込書

開催希望の集落のみご提出ください

平成27年度「まめまめクラブ」の開催を希望します。

集落名 _____

区長名 _____

(アンケート)

- ・ 開催希望回数

【現在は最大で年6回(2ヶ月毎)開催しています】

1. 現在のままでよい
2. 増やしてほしい(希望回数 年間 _____ 回程度)
3. 減らしてほしい(希望回数 年間 _____ 回程度)

- ・ その他ご希望がありましたらご記入ください

(記入例) 農繁期は開催しない 8月と12月は開催しない など

- ・ 「まめまめクラブ」開催に関する連絡先

役職 _____ 氏名 _____ ☎ _____

以上です。ご協力ありがとうございました。